

霧が丘地域ケアプラザ 10月 事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	13:00～ 囲碁愛好会	10:00～ 赤ちゃん教室	
6	7	8	9	10	11	12
	13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	10:00～ いっぼ共催 こうえんであそぼう 10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	10:00～ 親子deヨガクラス ※応募者多数の場合2部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ スケッチ水彩画	9:45～ 健康体操 14:00～ 霧が丘ほっと・る～む	10:00～ 体操ひろば
13	14	15	16	17	18	19
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ		10:00～(受付) 健康チェックの日	12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操	
20	21	22	23	24	25	26
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	10:00～ もくもくひろば ※応募者多数の場合2部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
27	28	29	30	31		
	休館日		9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会	10:00～ 子育てまちともひろば ヘルスマイトと一緒に お料理しませんか? 13:00～ 囲碁愛好会	ケアプラザ主催の事業	

事業に関するお問い合わせはこちらへお願いします ☎045-920-0666

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：酒井 孝子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611

住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日曜日9時～17時

休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが、相談業務（9時～17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。<<2024年9月25日現在>>

活動団体のご紹介

お問い合わせのうえご参加ください♪



参加費：1回 300円

霧が丘会食会

霧が丘地域にお住まいの75歳以上の方を対象とした食事会です。

お問合せ：成瀬 ☎921-8010

参加費：無料

霧が丘ひまわり教室

脳疾患で障がいを持たれた方を対象にリハビリを兼ねた活動をしています。

お問合せ：成瀬 ☎090-1403-6560

参加費：1回 100円

霧が丘談和会

健康体操やゆめえ、懐かしい歌などを歌う憩いの場です。

お問合せ：小川 ☎921-1520

参加費：年額 1,200円

霧が丘絵画会

霧が丘の60歳以上の方が絵画を通じ仲間づくりをしています。

お問合せ：梅津 ☎921-9103

参加費：1回 200円

体操ひろば

介護予防・健康づくりのための体操をしています。

お問合せ：渡辺 ☎921-1752

参加費：年額 1,200円

霧が丘囲碁愛好会

高齢者の脳活性化はもちろん地域の方との交流も広がられます。

お問合せ：徳益 ☎922-5408

参加費：開催内容による

友愛サロン

仲間づくりをしながら、介護予防をしています。

お問合せ：小川 ☎921-1520



霧が丘ケアプラザからのお知らせ

健康チェック専用ノートに測定結果を記録します

「霧が丘健康チェックの日」

今月は大人気の『ヘジチェック』を開催！



健康チェックに参加されることでご自身の健康状態を数値的に把握でき、日々の健康づくりにご利用できます。少しでも値が改善していくことは健康維持・増進、介護予防にもつながることでしょう。

横浜市霧が丘地域ケアプラザ協力医
吉田健康ケアクリニック 吉田保男 院長

基本メニュー（毎月実施）

- 1 計測
 - 身長
 - 体重
 - 血圧
 - 体組成
- 2 血管年齢測定
 - 指先を測定器に挿しただけで血管の弾力性から血管年齢がわかります。
- 3 足趾力チェック
 - 足趾力とは、バランス維持や転倒予防に重要な要素から下の下肢筋力です。

特別メニュー

- ヘジチェック
 - 手のひらをセンサーに数十秒あてるだけ！
 - 指差しつらい自分の野菜摂取量を測定できます！
- NEW 健口チェック
 - 「口・舌・力」を各10秒間発音することで舌の口内機能を評価します！
- 体力測定
 - 動きやすい服をお持ちください！
 - 握力(筋力) ■閉眼片足立ち(バランス力)
 - 最大歩行時間(歩行機能)
 - 両足立ち上がり(下肢筋力)
 - Timed Up & Go(複合的動作能力)

日時：10月16日(水)10:00～11:30

対象：成人

参加費：無料

定員：40名(先着順)

申込み：不要(直接おこしください)

お友達を誘って
ご参加ください！

霧が丘あおぞら ほっと・る・む

障がいをお持ちの方やそのご家族も“ほっ”とできるつどいの場です

日時：10月11日(金)14:00～15:00

内容：霧が丘ケアプラザ登録団体「横浜シュタイナー学園ライア-の会」をお招きして「NPO法人 ぷかぷか」の皆さんと一緒に演奏を楽しみましょう！

定員：5名程度(応募者多数の場合抽選)

参加費：無料

子育てまちともひろば



ヘルスメイトと一緒に料理しませんか？

バランスの良い食事をとるためのアイデア紹介と調理実習・試食
【鶏肉のマー・マレード煮・野菜たっぷりラクトウイユ・かぼちゃ茶巾つつまみ・ごはん】

日時：10月31日(木)10:00～13:00

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・室内履き・水分補給の飲み物

対象：ママ・パパ・おばあちゃん・おじいちゃんなどの養育者

定員：親子20組 先着順(養育者のみの参加もOK)

参加費：無料

LINE お友達募集中！



お友達登録すると、講座情報が届きます！講座のお申込みがとても便利になります♪

Instagram フォロ-お願いします



KIRIGAOKACP

霧が丘地域ケアプラザで開催した講座の様子やお知らせなどを写真でご覧いただけます♪

～講座のお申し込みは、電話・窓口・公式ラインにてご予約をお願いします～